
REVISTA

LUGAR SEGURO

Nº25 JANEIRO | 2018



LUGAR SEGURO[®]
clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

ÍNDICE

03 APRESENTAÇÃO

Mensagem do Diretor Clínico

04 SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO

“Pousada Sénior”

06 ARTIGO DO MÊS

“Apareço, Logo Existo: O mundo das aparências por Bauman, Nietzsche e Shakespeare”

09 EVENTOS

“Um espaço para os seus eventos”

10 EVENTOS

“Lançamento do livro de poesia da autora Sílvia Dora”

12 CURIOSIDADE CIENTÍFICA

“Quando a mente fabrica a doença”

16 SERVIÇOS LUGAR SEGURO

20 PARCERIAS



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

amigo(a) amigo(a),

Nesta quadra festiva permitam-me iniciar esta mensagem com o desejo de que todos os nossos leitores se permitam vivenciar estas datas com verdadeiro Amor no seu interior. Acredito que a Paz se alcança quando cada um de nós for capaz de a sentir em si mesmo e então poderá partilhar algo tão importante com o próximo. Antes de desejar felicidade, alegria e paz ao outro, pergunte a si mesmo(a) como se sente?! Consegue realmente vivenciar essa sensação no seu interior? Bem, se a sua resposta for não, não é um problema. Apenas significa que existe algo a encontrar para a sua evolução e que aqui no seu Lugar Seguro o ajudaremos nessa busca maravilhosa.

Nem sempre quem precisa de ajuda é quem tem uma perturbação, muitas vezes são as pessoas maravilhosas que cuidam, que aguentam, que partilham o sofrimento do outro com a falsa esperança de diminuir a dor de quem sofre, que precisa de ajuda. O serviço de Destaque desta semana é dedicado a esses heróis, os cuidadores. A sua clínica de eleição e a Quinta Maria Luísa proporcionam formação e apoio às famílias e cuidadores para os ajudar nessa exigente jornada de vida - a ajuda ao próximo.

Também em destaque, a disponibilidade da Quinta Maria Luísa para eventos comemorativos, onde pode cozinhar, jogar, passear pela quinta com a sua família, amigos, funcionários, etc. Aproveite e organize uma festa surpresa para alguém!

No artigo do mês, trazemos algo tão importante e presente (demasiado) nas nossas vidas - a tecnologia. E perguntamos: a tecnologia foi criada para nos ajudar a controlar a vida ou para nos controlar. Quem comanda quem?

Nos eventos destacamos o retorno do "Jogo da malha", um jogo tradicional e ao ar livre que nos permite exercitar e levar às origens de muitas memórias.

Do workshop de novembro deixamos os testemunhos de pessoas maravilhosas que participaram neste evento com muita alegria e entusiasmo. O nosso muito obrigado!

O Jantar de Natal e de Ano só poderia ser na Quinta Maria Luísa, com os verdadeiros amigos sempre presentes. Com uma surpresa muito especial que vai abrilhantar este evento e que nos vai levar a momentos de inspiração e introspeção.

A curiosidade científica leva-nos a perceber os sinais que tantas vezes desvalorizamos com "que coincidência!" quando verdadeiramente são mensagens da nossa alma que nos pretendem ajudar. Talvez, depois de ler, esteja mais atento e facilmente perceba tudo aquilo que a sua Alma lhe quer transmitir.

Um abraço amigo e um desejo de um fantástico ano de 2018 de toda a equipa Lugar Seguro.

SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



POUSADA SÉNIOR

Apresentamos um novo serviço da sua clínica de eleição, usufruindo desta extensão que agora temos dos nossos serviços na Quinta Maria Luísa.

Porque cada sénior é uma pessoa única e valorizamos a sua identidade e individualidade!

Na Pousada Sénior poderá desfrutar de um ambiente sereno e muito agradável, com diversas atividades diárias adequadas ao gosto individual de cada sénior.

A Pousada dispõe de várias salas onde poderá pintar, ler, jogar e desfrutar de um vasto jardim para caminhadas. O terreno circundante com 6.000 m2,

proporciona um diverso leque de atividades, desde a jardinagem, agricultura, floricultura, ... ao desporto, natação e até mesmo a interação com os animais da quinta. Uma imensa gama de atividades, à sua seleção.

Este ambiente positivo e o acompanhamento contínuo fará toda a diferença no seu bem-estar físico e mental. Queremos assegurar que envelheça rejuvenescendo com qualidade, numa perspetiva de Envelhecimento Ativo e saudável, contribuindo para uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a sua participação, valorizando as suas competências, saberes e cultura!

Numa abordagem integradora e multidisciplinar, a nossa missão é promover o bem-estar e qualidade

SERVIÇOS EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO



de vida dos seniores e dos seus familiares.

Poderá desfrutar da Pousada Sénior por alguns dias ou ser esta a sua escolha para viver.

O sonho é seu, nós apenas lhe colocamos as asas...

Equipa Multidisciplinar

Acompanhamento 24 horas por dia, por uma equipa multidisciplinar especializada.

Atendimento personalizado do residente. É realizada uma avaliação clínica, a partir da qual se elaborará um programa individualizado, onde constarão todas as intervenções necessárias para manter a saúde, autonomia e a sua integração social. Alojamento em regime contratado e também para residentes temporários.

A alimentação é ajustada às necessidades nutricionais de cada um com a qualidade dos produtos naturais da quinta, que constituem uma base de

nutrientes saudáveis e complementam uma alimentação equilibrada e indicada para cada pessoa.

A todos os residentes da Quinta são prestados serviços de cuidados diários personalizados, tendo em conta a sua condição. Oferecemos um serviço de lavandaria e engomadoria.

Contacte-nos! Venha conhecer este maravilhoso espaço e tudo aquilo que podemos fazer por Si...para que viva tranquilo, em perfeita harmonia consigo, com os outros, com o Universo.

Contacte-nos!

www.lugarseguro.pt; 915 100 103; geral@lugarseguro.pt

www.quintamarialuisa.pt; 255 963 052;

geral.quintamarialuisa@gmail.com



**APAREÇO, LOGO EXISTO:
O MUNDO DAS APARÊNCIAS POR
BAUMAN, NIETZSCHE E SHAKESPEARE**

O mundo contemporâneo é regido pelo estratagema da comunicação, provavelmente este seja o maior pilar erguido pela era da informação. Bauman, contextualizando Descartes, versa que para que haja existência – neste mundo tenebroso – é preciso, sobretudo, aparecer; propagandear-se, por assim dizer. “Apareço, logo existo”. Quem não está presente nas Redes Sociais é como uma esponja, um sujeito paupérrimo, possivelmente um eremita. É preciso que se diga: o Facebook, muito mais do que refletir a nossa imagem, cria outro

ser, indiferente ao que somos geralmente na vida tangível. A internet é um paraíso digital no qual podemos selecionar um mundo só nosso: somos mais bonitos, mais pacientes e mais inteligentes. Para fugir do inferno dantesco que é a realidade, basta uma espaçonave para o mundo digital. Quem topa a viagem?

Hamlet talvez seja o Personagem que mais ojerizaria” o mundo contemporâneo das aparências”, afinal, como asseverou o Historiador Leandro Karnal, Hamlet é o anti Facebook. O personagem de Shakespeare odeia o mundo dos seres falastrões, indivíduos que se regozijam com o personagem que eles mesmo criam e chamam de “eu”; a prova disso era o seu desprezo ao personagem mais falso da peça: Polônio. Nietzsche, também um assíduo leitor de Shakespeare, cha-

ARTIGO DO MÊS

ma atenção para o descaso que nós temos com nós mesmos, a recusa que temos em conhecer o nosso interior, de tal maneira que não suportamos mais ficar sozinhos e erigimos, dessa forma, um cárcere sobre nós mesmos.

O falso amor de si mesmo transforma a solidão em prisão. Friedrich Nietzsche

O filósofo Esloveno Slavoj Žižek entende que cada vez mais a modernidade alimenta o mundo das aparências, de tal maneira que hoje não basta irmos a casa da vizinha que odiamos e dizer bom dia, é preciso pairar uma aparência de júbilo e felicidade. Não basta sorrirmos para uma foto em um dia em que preferimos ter uma corda para se enforcar, é indubitavelmente importante que seja um sorriso sincero. A vida nos prepara para sermos atores em um mundo sem roteiro, em que tudo que sabemos é que precisamos Comprar e Sorrir. A frase trágica de Macbeth, personagem mais trágico de Shakespeare, traduz essa inconstância:

“A vida é apenas uma sombra ambulante, um pobre cômico que se empavona e agita por uma hora no pal-

co, sem que seja, após, ouvido; é uma história contada por idiotas, cheia de fúria e muita barulheira, que nada significa.”

Faríamos qualquer coisa para conseguir a aceitação dos outros? Um pacto com o demônio, um “eu te amo” dissimulado, uma foto mostrando uma vida totalmente diversa da nossa? As perguntas são flechas certeiras que acertam o nosso peito. E se a psicanálise estiver certa e formos mesmo “seres da falta”, então, porventura estamos perdidos? Não podemos viver sem ter que penhorar as nossas vidas à igreja, às drogas, à hipocrisia. Precisamos mesmo de um mecanismo de fuga, para que não lembremos de nossa limitação e da morte que nos persegue a cada dia? Cada um com a sua caverna escura e sombria.

Viver é ter de carregar nas costas os cadáveres de nosso passado: as inúmeras pessoas que já fomos e que hoje se perderam em uma memória cada vez mais escassa, aqueles amigos que foram e nunca mais voltaram, os que morreram biologicamente e os que morreram para dar lugar a outro ser completamente



diferente. Ficar sozinho é acender uma vela a cada um destes seres moribundos, que balbuciam em nossas costas, pedindo misericórdia e rezando para que tudo volte a ser como era antes. Não há mais volta, e nós dois sabemos disso, caro leitor. Mesmo que você remarque encontros com os amigos de infância, ao encontrá-los, você perceberá que não são mais os mesmos que brincavam com seus brinquedos no Jardim De Infância. Os desenhos não têm a mesma



graça de quando éramos crianças. Talvez isso revele o porquê de querermos ficar sempre em multidões, temos medo do que podemos encontrar dentro de nós, medo desses cadáveres do passado. E, assim, nos tornamos uma presa fácil a um mundo de fingimento.

Falar muito de si mesmo também pode ser uma forma de ocultar-se, a frase é do Filósofo Bigodudo (Nietzsche), e ela revela a mais profunda ideia de manipulação, pois quando falamos de nós mesmos, também estamos selecionando o que falar, portanto, escondendo as margens diabólicas de nossas vidas, para evitar qualquer possível apedrejamento físico ou mental. Desconfie de pessoas que passam muito tempo falando de suas próprias vidas e de suas virtudes, elas provavelmente fazem isso por medo de que descubram a faca que as suas mãos seguram por detrás de suas

costas. E voltando a peça de Shakespeare, Macbeth, uma frase proferida por um de seus personagens é bastante elucidativa para concatenar os pontos, eis a frase:

“Não existe arte que ensine a ler no rosto as feições da alma.”

A menos que tenhamos habilidades similares as do Professor Xavier, não poderemos entender o que se passa na cabeça das pessoas. O que os olhares e sorrisos escondem por dentro – às vezes lágrimas, às vezes ódio – qualquer disfarce que nos furta o entendimento do que há por dentro das cascas sorridentes. Eu sugiro uma visita ao Oraculo de Delfos e uma leitura da frase pleonástica esculpida em sua entrada: “Conhece-te a ti mesmo”, frase socrática que nos convida a embarcar em um mundo perigoso, todavia, necessário – o mundo que há dentro de nós. E só depois tentar entender o significado dos sorrisos vazios.

FONTE “Genialmente Louco”; João Neto Pitta

Marque já a sua consulta!

Esperamos por Si...com o Sorriso de Sempre!

Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

Facebook: <http://www.facebook.com/lugarseguro.pt>

EVENTOS

UM ESPAÇO PARA OS SEUS EVENTOS



Ao longo do mês de Dezembro foram muitos os eventos realizados pela Lugar Seguro, usufruindo de toda a diversidade de espaços que a Quinta Maria Luísa proporciona.

Assim, dentro do novo serviço “Um espaço para os seus eventos”, realizou-se o primeiro evento personalizado.

Um grupo de amigos decidiu realizar o seu almoço de Natal nas instalações da Quinta Maria Luísa, usufruindo assim de todo o espaço que a quinta disponibiliza, seja o forno a lenha, a imensa sala de refeições, o salão nobre onde é possível realizar jogos, ver T.V. ou simplesmente relaxar no sofá e desfrutar de um bom livro ou usufruir simplesmente do silêncio.

Aproveitando também o espaço envolvente da quinta para caminhadas ou para redescobrir jogos tradicionais, como por exemplo o jogo da malha.

Podemos dizer que foi um dia maravilhoso, de convívio

genuíno, com muitas brincadeiras, partilhas e acima de tudo, o espírito da verdadeira amizade sempre presente.

Obrigada a este grupo de amigos por ter escolhido a Quinta Maria Luísa para organizar este seu almoço de Natal tão especial, ao qual não faltou o querido “Pai Natal”, que distribuiu presentes por todos e proporcionou momentos de muita felicidade, mas também de muita diversão.

Partilhamos alguns desses momentos que ficarão gravados na nossa memória e nestas fotos que apresentamos aqui.

Se deseja realizar um evento diferente e personalizado, então a Quinta Maria Luísa é o local ideal!

Na Quinta Maria Luísa damos Asas aos seus Sonhos!

geral@lugarseguro.pt

www.quintamarialuisa.pt



LANÇAMENTO DO LIVRO DE POESIA DA AUTORA SÍLVIA DORA

No mês de Dezembro tivemos o privilégio de organizar o lançamento do livro de poesia da escritora e querida amiga Sílvia Dora.

Deixou-nos imensamente orgulhosos o facto desta poetisa, cujo talento é reconhecido internacionalmente, ter escolhido a Lugar Seguro e as instalações da Quinta Maria Luísa para realizar o lançamento deste seu último trabalho poético intitulado "A Voz da Poesia"

Vivemos momentos de riqueza intelectual, com ternura partilhada e laços estreitados ao som da poesia... Sim, porque tivemos também o privilégio de ouvir a autora a declamar alguns dos seus poemas para todos aqueles que fazem parte desta grande família que é a Lugar Seguro e que não

quiseram faltar a este momento tão especial.

Agradecemos a todos a sua presença, que enriqueceu ainda mais este momento festivo, e acima de tudo agradecemos à Sílvia Dora a confiança de entregar em nossas mãos a organização deste evento da sua vida tão importante como o é o lançamento de mais uma obra.

Nós já tivemos o privilégio de ser tocados pela sua poesia, e claro que este seu livro já faz parte da nossa biblioteca. Em breve também poderá fazer parte da sua, pois estará à venda em várias lojas. No entanto, se pretender adquirir um exemplar deste livro, entre em contacto connosco...teremos muito gosto em partilhá-lo consigo também.

Partilhamos abaixo alguns desses momentos vividos neste

EVENTOS



dia...ao som da poesia...

E se tem algum evento que pretenda assinalar de forma especial, fale connosco!

Na Quinta Maria Luísa damos Asas aos seus Sonhos!

geral@lugarseguro.pt

www.quintamarialuisa.pt





“QUANDO A MENTE FABRICA A DOENÇA”

Quase todos nós aceitamos sem problemas que o coração bata com mais força quando nos aproximamos da pessoa por quem estamos apaixonados, ou que as nossas pernas tremam quando é preciso falar em público. São emoções que provocam sintomas físicos reais. Entretanto, custa aceitar que os mesmos pensamentos que causam um frio na barriga cheguem a desencadear doenças graves, como cegueira, convulsões ou para-

lisias. E, no entanto, é justamente isso que descreve a neurologista Suzanne O'Sullivan no livro *It's All in Your Head* (está tudo na sua cabeça, na tradução literal, ainda inédito no Brasil), no qual revê alguns dos casos mais impactantes de doenças psicossomáticas com os quais se deparou ao longo da carreira.

Certa vez, O'Sullivan teve uma paciente, chamada Linda, que percebeu um pequeno inchaço no lado direito da cabeça. Era só um cisto sebáceo, mas ela não parava de fazer exames e consultas. Pouco depois, perdeu a sensi-

CURIOSIDADE CIENTÍFICA



bilidade do braço e da perna direitos; a paciente tinha certeza de que o inchaço havia atingido o cérebro. Quando O'Sullivan a examinou, todo o lado direito do corpo – o mesmo onde estava o carço – já havia perdido o movimento e a sensibilidade. Só que Linda não sabia que o lado direito do cérebro na verdade controla os movimentos do lado esquerdo do corpo, e por isso sua mente se enganou ao criar os sintomas. Linda, na verdade, sofria de um transtorno psicossomático – seus pensamentos desencadeavam sintomas de uma doença inexistente.

Quando O'Sullivan estava se especializando em neurologia, foi ensinada a distinguir os doentes que tinham sintomas físicos causados por conflitos mentais. “Todos os meus pacientes tinham convulsões, mas em 70% dos casos não sofriam de epilepsia: por mais que fossem examinados, não encontramos nenhuma lesão ou causa neurológica que explicasse seus sintomas. Tinha de ser algo psicológico.” Mas mandar os pacientes para casa

com o diagnóstico que não eram epiléticos não servia de consolo, de modo que a médica se sentiu obrigada a encontrar uma maneira de ajudá-los.

Em 2004 ela começou a agir, e desde então, quando encontra um paciente com sintomas, mas sem lesões neurológicas, tenta lhe explicar que a origem dos seus males é um problema psicológico mal resolvido. Geralmente, porém, os pacientes se negam a aceitar esse diagnóstico. “Eles têm um estresse mental do qual não estão conscientes, e alguém está obrigando-os a encará-lo”, diz a médica. “Esses sintomas são uma manifestação do organismo: seu organismo está lhe dizendo que algo não vai bem dentro de você, e que você não está percebendo.”

Ninguém está a salvo dessas doenças, e há centenas de causas que as originam. Segundo O'Sullivan, os casos muito extremos, como as convulsões ou paralisias,

CURIOSIDADE CIENTÍFICA

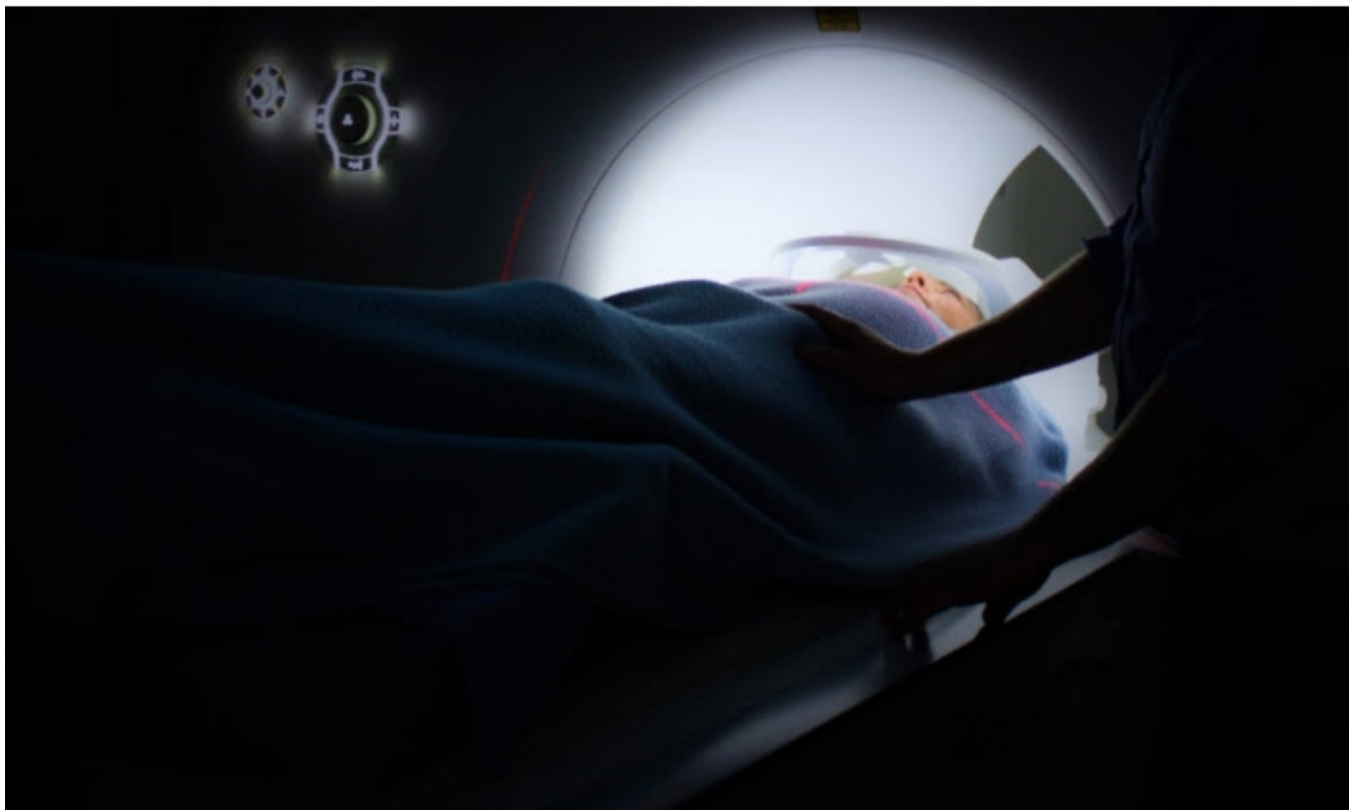
costumam nascer de traumas psicológicos severos; os menos graves podem surgir de um amontoado de pequenos esgotamentos que os pacientes não sabem administrar. “Depende da atenção que a pessoa presta às dores. Se ficarem obcecadas e buscarem repetidamente uma explicação médica que não existe, é possível que acabem desenvolvendo a doença psicossomática”, explica O’Sullivan.

Para se curar, o acompanhamento psicológico é indispensável. Segundo O’Sullivan, a primeira coisa a fazer é abandonar a ideia de que há uma enfermidade orgânica. A seguinte etapa é ver como a mente afeta o corpo: se você sente palpitações e nota que está ansioso, elas começarão a parecer muito menos graves, já que você conhece as causas. Mas, se associa essas palpitações a problemas cardíacos, e os exames médicos não compro-

vam isso, você provavelmente ficará obcecado, e as palpitações irão piorar.

“Às vezes, os pacientes desejam desesperadamente que você encontre um resultado ruim nos exames, que dê um nome para sua doença e receite alguns comprimidos que justifiquem suas dores”, conta a neurologista. Esse problema é muito mais comum do que se imagina. Cerca de 30% das pessoas sofrem disso, e a imensa maioria nem sequer fica sabendo.

Após mais de dez anos de dedicação às enfermidades psicossomáticas, Suzanne O’Sullivan continua sem saber apontar o caso mais grave que viu. “Os casos mais duros são os de pessoas que adoeceram quando tinham 16 anos e, aos 50, continuam indo a médicos. Estão cegos ou em cadeira de rodas e continuam se submetendo a operações. Conheço pessoas que comem por um tubo,



CURIOSIDADE CIENTÍFICA



mas não têm nenhuma doença orgânica. Todas as partes do seu organismo foram afetadas por sua mente”, relata. Nada mais surpreende essa neurologista. “As incapacidades que criamos com nossa mente são tão infinitas que já deixei de acreditar nos limites”, diz...

FONTE: “El País; Por Mª VICTORIA S. NADAL”

Na Lugar Seguro encontra uma equipa de especialistas em psicologia e hipnose clínica que o podem ajudar, para que o seu corpo deixe de sofrer as dores da mente.

Marque a sua consulta. Esperamos por Si...com o Sorriso de sempre!

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

geral@lugarseguro.pt

www.lugarseguro.pt

<https://www.facebook.com/lugarseguro.pt/?ref=hl>



SERVIÇOS LUGAR SEGURO

A Clínica Lugar Seguro situada na cidade do Porto, para além do serviço de consultas de diversas especialidades possui também a valência de Internamento na Quinta Maria Luísa, que se situa em Paços de Ferreira.

Na Lugar Seguro o foco primordial são as pessoas e o seu bem-estar físico, mental, social e espiritual. Por isso mesmo, prima pela excelência dos seus serviços e dos profissionais que integram a sua equipa.

Muito mais que uma clínica, a Lugar Seguro é uma grande família, pela proximidade e entrega aos seus pacientes.

Proporcionando um acompanhamento personalizado e uma perspetiva multidisciplinar, respeitando sempre o outro e a sua individualidade.

A Lugar Seguro desenvolve trabalhos de investigação em diversas áreas para que possa dar aos seus pacientes mais e melhores estratégias e acompanhamento para que alcancem a harmonia nas suas vidas.

Apresentamos abaixo alguns dos serviços que poderá encontrar no seu lugar seguro.

• Consultas de Psicologia Clínica e Hipnose Clínica

Prática de terapêuticas individuais para tratamento de todo o tipo de perturbações do foro psicológico, como por exemplo a depressão, ansiedade, perturbações alimentares, luto, adições (tabaco, álcool, drogas ...). Utilizando técnicas da psico-

logia e da hipnose clínica tendo sempre como principal objetivo o restabelecimento mais célere e efetivo do paciente.

As técnicas terapêuticas utilizadas pelos nossos psicólogos e terapeutas são baseadas na mais recentes investigações e com os resultados comprovadamente apresentados de forma a poder ajudar mais eficazmente e de uma forma mais célere os nossos pacientes.

• Internamentos / Tratamentos Quinta Maria Luísa

Acompanhamento diário de pacientes que inseridos num ambiente saudável possam além da terapia, criar vínculos fortes e positivos acerca das suas próprias valências e capacidades de realização.

Os pacientes possuem planos de atuação sobre determinadas áreas que neste contexto da Quinta Maria Luísa deverão executar e cumprir, de forma orientada, mas sempre pela sua própria mão, contribuindo dessa forma para uma auto-confiança e capacidade de realização pessoal.

As funções de “cuidar”, ser “responsável” por algo, proporciona flexibilidade mental que ajuda nas conexões neuronais para o encontro da sua própria recuperação.

O ar livre e a sensação de liberdade que a própria natureza transmite é essencial para a atitude mental de recuperação exigida num estado sem recursos.

O exercício físico que a Quinta Maria Luísa permite ao ar livre fornece a ativação da energia

SERVIÇOS LUGAR SEGURO

que é fulcral para o restabelecimento da saúde mental.

O sossego, a tranquilidade e o ar saudável da Quinta Maria Luísa por si só, fornece as condições propícias à recuperação da saúde dos indivíduos.

O procedimento terapêutico poderá funcionar também em termos de internamento de forma a alavancar a recuperação e o indivíduo dedicar-se à sua recuperação a 100% num ambiente saudavelmente protegido.

• Avaliação psicológica

A avaliação psicológica é um método científico de observação e análise do funcionamento psicológico de uma pessoa. O processo de avaliação decorre ao longo de um número restrito de consultas, consistindo numa entrevista clínica e da aplicação de testes e provas psicológicas, tendo em vista a elaboração de um relatório de avaliação psicológica

• Rastreo Cognitivo

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a cada quatro segundos uma pessoa é diagnosticada com demência no mundo. As demências caracterizam-se pelo declínio das funções cognitivas, pelo que é de extrema importância o rastreio cognitivo, de modo a ser identificada precocemente para minimizar e retardar os efeitos da patologia.

É recomendado em qualquer caso onde exista suspeita de uma dificuldade cognitiva, comportamental ou emocional auxiliando no diagnóstico e tratamento de diversas patologias.

• Reabilitação cognitiva

Reabilitação em todas as faixas etárias com programa específico de reabilitação para os

séniore tanto a nível cognitivo como no aumento de qualidade de vida, através de técnicas de out door criadas exclusivamente para esse efeito.

• Terapia familiar e de casal

Sublinhando uma abordagem interpessoal ou relacional, trabalha no sentido da identificação de problemas comunicacionais que muitas vezes acabam por criar um círculo vicioso, fomentando um mal estar e a impossibilidade de se crescer na e com a relação.

Com a ajuda de um profissional, o indivíduo consegue não só lidar como ultrapassar a maioria das suas dificuldades e “nós” relacionais.

• Terapia Infantil em processos de divórcio

Com uma abordagem quer individual e centrada na criança, quer mais sistémica e centrada na família e na resolução de algumas falhas comunicacionais, ajudamos as nossas crianças a serem mais felizes.

• Mediação Familiar

O divórcio é também um fenómeno emocional, afetivo e cultural, envolvendo na maioria das vezes uma ou mais crianças que sem serem auscultadas se vem perdidas no meio de discussões e usadas como armas de ataque ao companheiro/a. Sendo esta uma realidade complexa e dolorosa mas minimizável, oferecemos, serviços altamente especializados no acompanhamento as crianças e aos pais (Incluindo a mediação familiar) no intuito de promover um salutar desenvolvimento emocional da criança e potenciar as capacidades parentais.

• Orientação vocacional e profissional

Esta especialidade visa dar resposta às indeci-

SERVIÇOS LUGAR SEGURO

sões que surgem em jovens ou adultos relativamente ao rumo a dar à sua carreira académica e/ou profissional. Através da orientação vocacional e profissional, pretende-se dar uma resposta às necessidades identificadas pelo indivíduo, fazendo uma avaliação que permita analisar o que o motiva, ou seja, os seus interesses e também identificar que áreas apresentam uma maior facilidade de aprendizagem, isto é, as suas aptidões.

• Avaliação psicológica de candidatos a condutor e condutores

O exame psicológico pode ser realizado até 6 meses, que antecedem as idades obrigatórias para as respetivas categorias. O exame psicológico é constituído por uma entrevista psicológica e um conjunto de provas, em que são avaliadas as seguintes áreas: perceptivo-cognitiva, psicomotora e psicossocial e os seus resultados indicam a presença/ausência de aptidões mínimas indispensáveis para um desempenho adequado do condutor.

No âmbito da Psicologia do Tráfego, a Avaliação Psicológica de Condutores assume assim um papel fulcral na prevenção rodoviária.

Segundo o decreto-lei nº 37/2014, a Avaliação Psicológica de Candidatos a Condutor e Condutores deve ser realizada por psicólogos no exercício da sua profissão, pelo IMT – Instituto de Mobilidade dos Transportes, ou por entidades designadas por este. Na Lugar Seguro poderá contar com uma avaliação competente, reconhecida e de acordo com as normas do IMT.

• Banda Gástrica Virtual (BGV)

Aplicação de tratamentos com base em reprogramação subliminar por hipnose clínica no emagrecimento, sem dietas, medicamentos, sem efeitos secundários, sem sacrifícios e privações e com

resultados garantidos em todo o mundo.

• Nutrição

Um acompanhamento nutricional personalizado vai ajudá-lo(a) não só a atingir o peso que deseja como a mantê-lo ao longo do tempo. Adquirir um estilo de vida mais saudável com bons hábitos alimentares é a base de todo o processo. A nossa missão é que se sintam bem continuamente por dentro e por fora.

• Reiki

O Reiki é procurado por homens e mulheres de todas as idades, sendo especialmente indicado para o tratamento de stress, depressão, ansiedade, insónia, para diminuir o ritmo cardíaco e a pressão arterial, melhorar o sistema imunitário (para que funcione corretamente), aliviar dores (incluindo as crónicas) e tensão muscular.

• Cura Reconnectiva

Estudos científicos realizados até ao momento defendem que as Frequências de Luz só recentemente estão disponíveis no Planeta, a que todos nós podemos aceder, sendo que, o contacto com estas frequências é naturalmente benéfica pois interage ao nível do ADN Humano e são facilitadoras de processos de cura, que podem ocorrer a nível físico, mental e/ou espiritual.

A nossa equipa é constituída por profissionais motivados e talentosos e todos partilhámos do mesmo desejo e objetivo:

Ajudar as pessoas a encontrarem a sua Grandeza e direito a serem Felizes!

Marque já a sua consulta e comece a fazer as mudanças que precisa para ser Feliz!!

Esperamos por si...com o Sorriso de Sempre!

SERVIÇOS LUGAR SEGURO

• A Terapia Sacro Craniana

Trata-se de uma terapia manual, que promove o bem-estar físico e emocional através do equilíbrio entre a produção, a excreção e o movimento do líquido cefalorraquidiano, através de um contacto muito suave e leve (idealmente de 5 gr), em pontos estratégicos do sistema sacro craniano, composto por estruturas ósseas (ossos do crânio, vértebras e sacro), pelas meninges crânio-espinais e pelo líquido cefalorraquidiano, que envolve e protege o encéfalo e a espinhal medula.

Anatomicamente o sistema sacro craniano relaciona-se com os sistemas de autorregulação do nosso organismo, ou seja, relaciona-se com o sistema nervoso, com o sistema circulatório, com o sistema imunitário e o sistema linfático, que nutrem e protegem todos os elementos do nosso corpo, criando um ambiente propício ao seu bom funcionamento. Através desta relação anatómica, a terapia sacro craniana é capaz de promover o bem-estar físico e emocional, em particular a pessoas que se sintam fatigadas e doentes.

• Terapia da Fala

O Terapeuta da Fala é o profissional responsável pela prevenção, avaliação, diagnóstico, tratamento e estudo científico da comunicação humana e perturbações relacionadas com a fala e a linguagem.

Neste contexto, a comunicação engloba todas as funções associadas à compreensão e à expressão da linguagem oral e escrita, assim como todas as formas de comunicação não verbal.

Áreas de Intervenção

- Perturbações da Fala (articulação, gaguez) e da Linguagem (atrasos de desenvolvimento da linguagem)

- Perturbações relacionadas com as funções auditivas, visual e cognitiva (incluindo as dificuldades de aprendizagem)

- Perturbações ao nível oro-muscular, mastigação, deglutição, respiração e voz.

- Perturbações relacionadas com a comunicação e a sua eficácia nos mais variados contextos.

Modalidades de intervenção

No âmbito das perturbações da comunicação humana, a intervenção terapêutica pode ser direta e indireta. Envolve terapia, reabilitação e reintegração no meio social e profissional. Intervenção precoce, orientação e aconselhamento a familiares, pais e professores.

Populações Alvo

Todas as faixas etárias, desde o bebé ao adulto idoso.



Rua Julio Dinis N 748, 3 Andar Sala 311

Parque Itália 4050-012 PORTO

Contactos: 915 100 103 ou 223 267 608

geral@lugarseguro.pt; www.lugarseguro.pt;

<https://www.facebook.com/lugarseguro.pt/?ref=hl>



Quinta Maria Luísa, rua da vila, s/n, 4595-300,

Penamaior, Paços de Ferreira

Contactos: 255 963 052 ou 916 826 199

geral.quintamarialuisa@gmail.com

<https://www.facebook.com/quintamarialuisa.pt/>

PARCERIAS



ORDEM
DOS
ENGENHEIROS



Final Website
Agência Webdesign

zen

COMMUNICATION
Going further



CONTACTOS

Rua Júlio Dinis N 748, 3 Andar Sala 311
Parque Itália
4050-012 PORTO
Tel.: +351 223267608
Tlm.: +351 915100103
www.lugarseguro.pt
geral@lugarseguro.pt

Quinta Maria Luísa, Rua da Vila, s/n,
4595-300, Penamajor, Paços de Ferreira
Tel.: +351 255 963 052
Tlm.: +351 916 826 199
www.quintamarialuisa.pt
geral.quintamarialuisa@gmail.com



Com a apresentação deste voucher a clínica Lugar Seguro tem o prazer de oferecer **30% de desconto** na primeira consulta de qualquer especialidade.

Esperamos por si...com o sorriso de Sempre!